

1 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR. Nr. 030130

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	IKRUOPN-14A	250 g.	7,48	2,64	38,20	211,77
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-16A	40/5/25 g.	5,87	7,47	22,06	173,88
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,38	14,21	60,3	422,8

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Varškės 9% apkepas (A-1;3;7) (tausojantis)	AAPK-18G	170 g.	399,14
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PADN-7	20 g.	37,01
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (kopūs,mork,obuol,svog) (augalinis)	GSALN-26	100 g.	79,63
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			573,8

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausojantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94	30 g.	71,17
Garintas vištienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-25E	80 g.	132,15
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGARN-3A	130 g.	179,65
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (kopūs,mork,obuol,svog) (augalinis)	GSALN-26U	110 g.	87,60
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			583,17

Pasirinktos II-os variantas

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjelle

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė *(initials)*

1 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 030131

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	IKRUOPN-16A	250 g.	8,25	3,55	35,56	207,68
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Skrebutis	IUŽKN-1B	45 g.	3,99	7,05	19,66	152,91
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,27	14,7	55,26	397,74

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė kcal
Grikių blynai (tausojantis)	IKRUOPN-70C	200 g.	443,60
Daržovių padažas	PADN-24	50 g.	60,24
Kopūstų, paprikų, morkų, žirnelių salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-111J	90 g.	93,64
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			640,48

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRIN-3BB	150 g.	45,08
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virti mušti kiaulienos suktinukai troškinti padaže(tausojantis)	AKMPN-84C	90/50 g.	192,62
Bulvių košė (tausojantis) (A-7)	GGARN-14H	120 g.	110,83
Kopūstų, paprikų, morkų, žirnelių salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-111P	130 g.	135,30
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			574,27

Pasirinktos II-os variantės

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjelle

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuviene *Raf.*

1 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR. Nr. 030132

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-15L	250 g.	9,13	5,29	36,08	217,96
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varške 9%	IUŽKN-13KK	40/5/25 g.	7,79	7,47	26,28	197,71
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,95	16,86	62,4	452,82

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepti vištienos kepsneliai	AKMPN-23	70 g.	253,88
Grikių košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-7E	120 g.	115,58
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41	100 g.	98,57
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			571,05

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-38AA	150 g.	46,85
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	AMLTN-17J	193/17 g.	307,56
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41U	110 g.	108,44
Vanduo su citrina	GĖRN-65	200 g.	4,34
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			611,63

Pasirinktas II-as variantas

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
katk

1 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr. 030133

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-22A	250 g.	7,68	2,90	46,32	246,37
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8GG	40/5/20 g.	7,99	9,94	21,90	204,03
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,7	16,94	68,26	487,55

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Energinė vertė kcal
Varškės 9% spygliukai(tausojantis)	AVRŠPN-8B	200 g.	426,07
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PADN-7	20 g.	37,01
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106R	110 g.	144,29
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			659,37

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Energinė vertė kcal
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	SRIN-117A	150 g.	80,11
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Orkaitėje keptas lydekos kepsnys (tausojantis)	AŽUVPN-16C	80 g.	158,09
Bulvių tyrė (tausojantis)	GGARN-15A	130 g.	102,36
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106R	110 g.	144,29
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			584,29

✓
Korėdas
varškės spygliukai

Pasirinkto II-os varianto
kurio patiekalo I-ojo var.

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
Raf.

1 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 030134

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	IKRUOPN-13F	220 g.	8,00	3,29	34,19	195,91
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varškės sūriu 22%	IUŽKN-9U	40/5/20 g.	7,43	9,62	25,96	214,51
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,46	17,01	60,19	447,57

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Lietinis blynėlis su bananais	AMLTN-25A	173/97 g.	482,03
Saldus, vanilinis pieno 2,5% padažas	PADN-3E	30 g.	27,10
Gaivios vaisių salotos su jogurtu (obuo, banan, apels)	GSALN-43K	180 g.	115,38
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
			624,51

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-39L	150 g.	73,87
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Kiaulienos plovos troškintas (tausojantis)	AKMPN-88A	40/160 g.	328,13
Burokėlių salotos su aliejaus padažu (svog, aliej, citr.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27	100 g.	77,41
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			623,85

Keičtas dietiniai blynėliai

Pasirinktos II-os var. keičtos patiekalo I-ojo var.

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė *Kat.*